

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Putri Maharani Yusuf
15010112140073

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro
putmhr@gmail.com

Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Atas berada pada tahap remaja. Masa remaja merupakan periode ketika perilaku prososial sedang berkembang. Perilaku prososial mengacu pada tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau menguntungkan individu lain, individu dapat termotivasi melakukan perilaku prososial ketika sedang memiliki suasana hati yang baik, untuk mendapatkan suasana hati yang baik dibutuhkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Subjek penelitian ini adalah siswa yang menempuh pendidikan di SMA Mardisiswa Semarang. Sampel penelitian berjumlah 160 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *convenience sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan Skala Regulasi Emosi (20 aitem valid; $\alpha = .85$) dan Skala Perilaku Prososial (24 aitem valid; $\alpha = .90$) yang telah diujicobakan pada 40 siswa SMA Mardisiswa. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = .26$ dengan $p = .00$ ($p < .01$). Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 6.76% pada perilaku prososial.

Kata kunci: regulasi emosi, perilaku prososial, remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION
WITH PROSOCIAL BEHAVIOR ON
HIGH SCHOOL STUDENTS**

**Putri Maharani Yusuf
15010112140073**

*Faculty of Psychology
Diponegoro University
putmhr@gmail.com*

Abstract

High school students are in the adolescent stage. Adolescence is a period when prosocial behavior is developing. Prosocial behavior refers to voluntary action intended to help or benefit other individuals, individuals can be motivated to conduct prosocial behavior while having a good mood, to get a good mood needed the ability of emotion regulation. This study aims to determine the relationship between emotion regulation with prosocial behavior in high school students. The subjects of this study are students who are studying at Mardisiswa high school, Semarang. The sample of research is 160 students. The sampling technique used in this research is convenience sampling. The data were collected using the Emotion Regulation Scale (20 valid items; $\alpha = .85$) and Prosocial Behavior Scale (24 valid items; $\alpha = .90$) that have been tested on 40 Mardisiswa High School students. Spearman correlation test results showed a positive relationship between emotional regulation and prosocial behavior as shown by correlation coefficient $r_{xy} = .26$ with $p = .00$ ($p < .01$). Emotional regulation provides an effective contribution of 6.76% in prosocial behavior.

Keywords: *emotion regulation, prosocial behavior, adolescence*